

Als zorgen sporen nalaten...

**Of waar het licht van de ander
ons raakt**

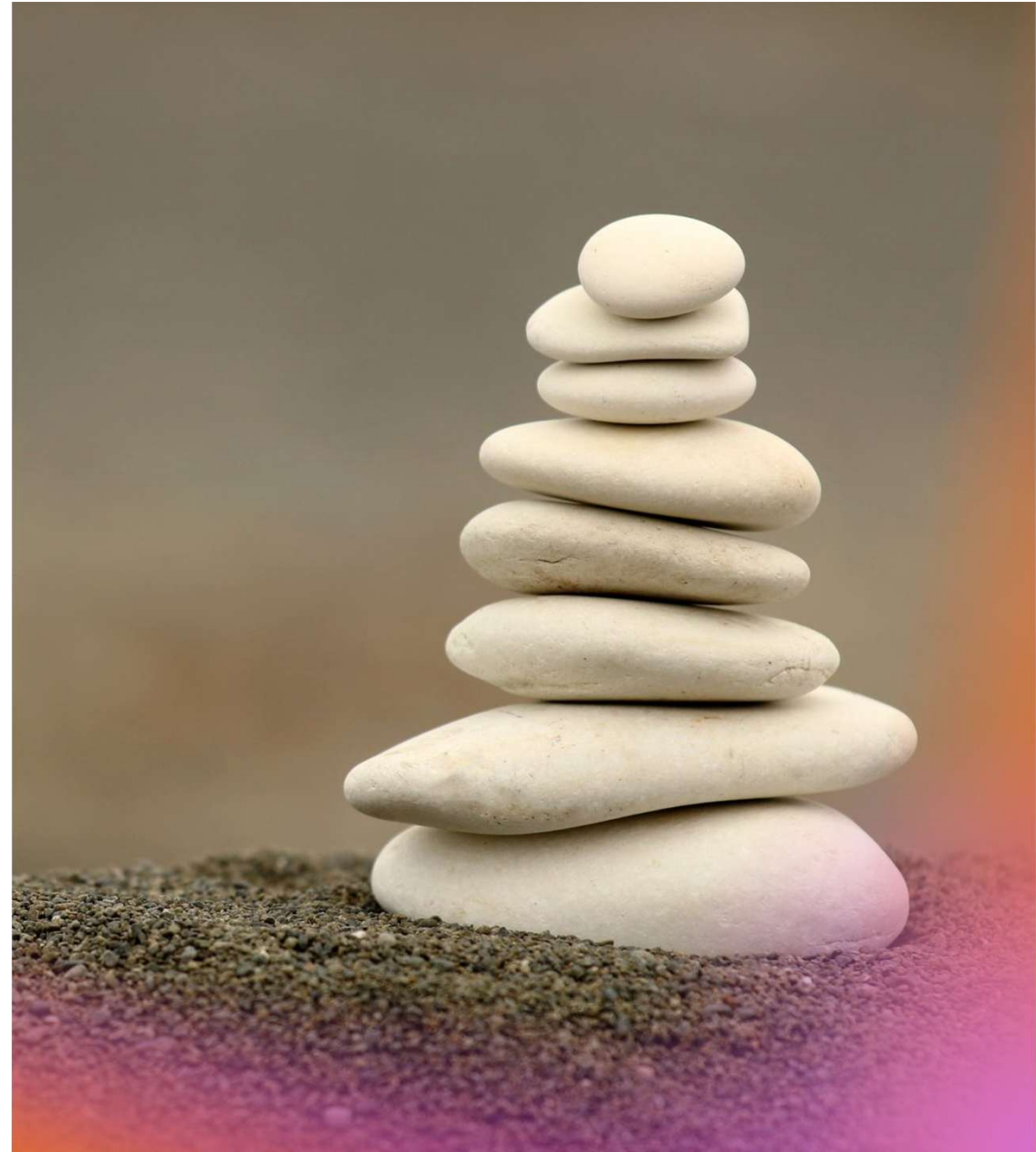


DE WEG WIJZER
EXPERTISECENTRUM

Erik de Soir, PhD

De Weg Wijzer Expertisecentrum voor
Trauma- en Rouwbegeleiding

© Erik de Soir, PhD - De Weg Wijzer



Voorstellingsronde

“De lucifer en de rugzak”

In ons werk dragen we soms verhalen mee die we gehoord hebben, die zitten in onze rugzak, maar ook krachtbronnen die ons helpen blijven staan. We verkennen vandaag zowel wat er in de rugzak kan zitten als wat kracht geeft: wat helpt jou het luciferlicht vast te houden?

Op elke stoel ligt een blad met daarop de afbeelding van een voorwerp.

Het zijn respectievelijk een anker - kompas - regenjas - rugzak - steen - vlam - veer - brug - stroom - wortel - maan - landkaart - kaars - sleutel - schelp - rugwind - thermos – huisdier - dekentje

Ik wil aan elke deelnemer vragen om zich persoonlijk voor te stellen en het voorwerp te gebruiken als inspiratie voor een krachtbron in het werkveld.

“Mijn naam is ... en ik koos dit (symbool).”

“Dit staat vandaag voor de hulpbron die mij licht geeft in dit werk.”

Voorbeelden

“Ik ben Sam. Deze sleutel staat voor humor die altijd een deur opent.”

“Ik ben Lien. De regenjas herinnert me dat tranen kunnen vallen, maar ik blijf droog genoeg om er te zijn.”

Samen vormen deze voorwerpen een soort gereedschapskist. Laten we vandaag onderzoeken hoe we deze hulpmiddelen sterker kunnen maken voor elkaar.

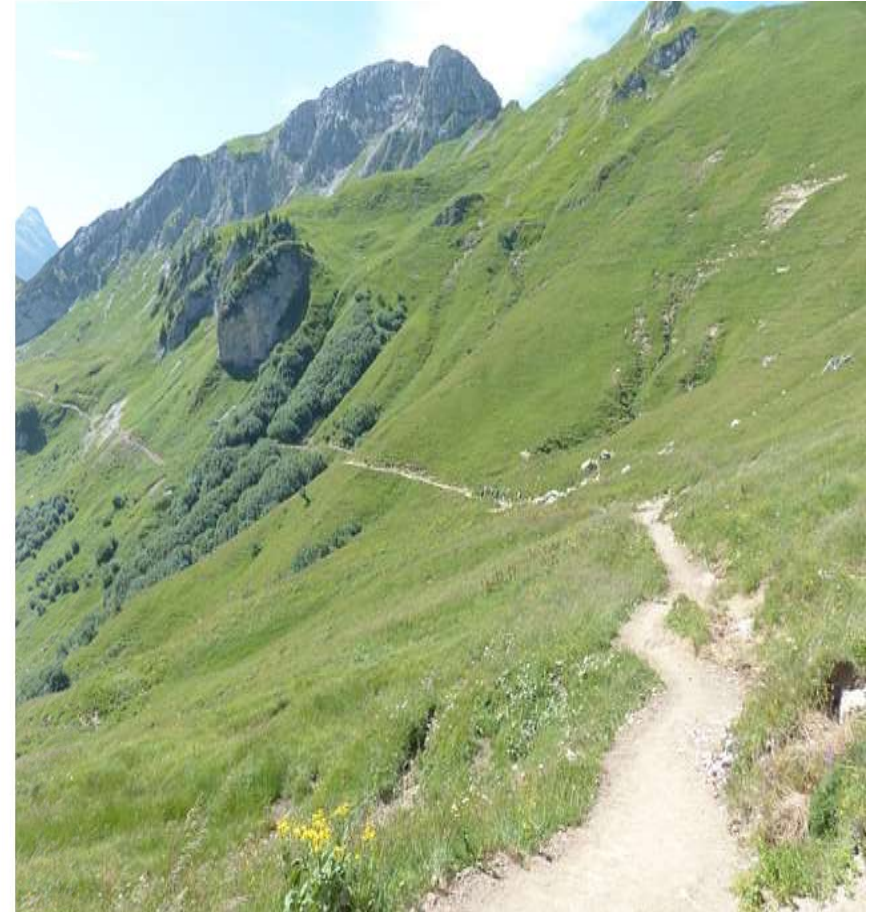
Pearlman, L.A., & Mac Ian, P.S. (1995). Vicarious Traumatization: An Empirical Study of the Effects of Trauma Work on Trauma Therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(6):588-565.

Studie over ‘vicarious traumatization’ bij 188 trauma therapeuten op basis van vragenlijsten over de blootstelling aan de verhalen van hun cliënten en de impact op hun eigen gezondheid.

De therapeuten die nieuw in hun vak waren gaven te kennen meer moeilijkheden te ondervinden (a.d.h.v. de TSI Belief Scale en de Symptom Checklist-90—Revised).

Therapeuten met een persoonlijk traumaverleden vertoonden meer negatieve effecten.

Pearlman, Saakvitne, Mc Ian beklemtonen cognitieve schema-veranderingen door langdurige blootstelling aan andermans trauma (assumpties over veiligheid, vertrouwen, controle, intimiteit, eigenwaarde). Handig om te verklaren waarom ervaren professionals soms “plots” anders reageren.



Figley, C. R. (2002). *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. Brunner-Routledge.

Compassion fatigue is volgens Figley “the cost of caring” — de zware fysieke, emotionele en spirituele uitputting die ontstaat door langdurig helpen van mensen die lijden.

Kerncomponenten

Secundaire traumatisering (STS): blootstelling aan het lijden van anderen (niet direct het trauma zelf).

Burn-out/compassion stress: de chronische werkdruk en emotionele belasting van empathisch werk.

Verminderde empathisch-dragende capaciteit: hulpverleners verliezen langzaam het vermogen of de bereidheid om het lijden van anderen te dragen (“reduced capacity or interest in being empathic”).

LET OP!

Niet gelijk aan **Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)**, want gaat om indirect trauma via anderen terwijl PTSD meestal het gevolg is van wat direct als traumatisch ervaren wordt.

STS is verweven met empathie, stress van zorgverlening en professionele hulpbronnen/ondersteuning.

© Erik de Soir, PhD - De Weg Wijzer

4 Stages of Compassion Fatigue:



1 Empathetic Ability
wanting to alleviate someone else's pain.



2 Empathetic Response
helping someone else alleviate their pain.



3 Compassion Stress
anxiety or burn out from overextending compassion/care.



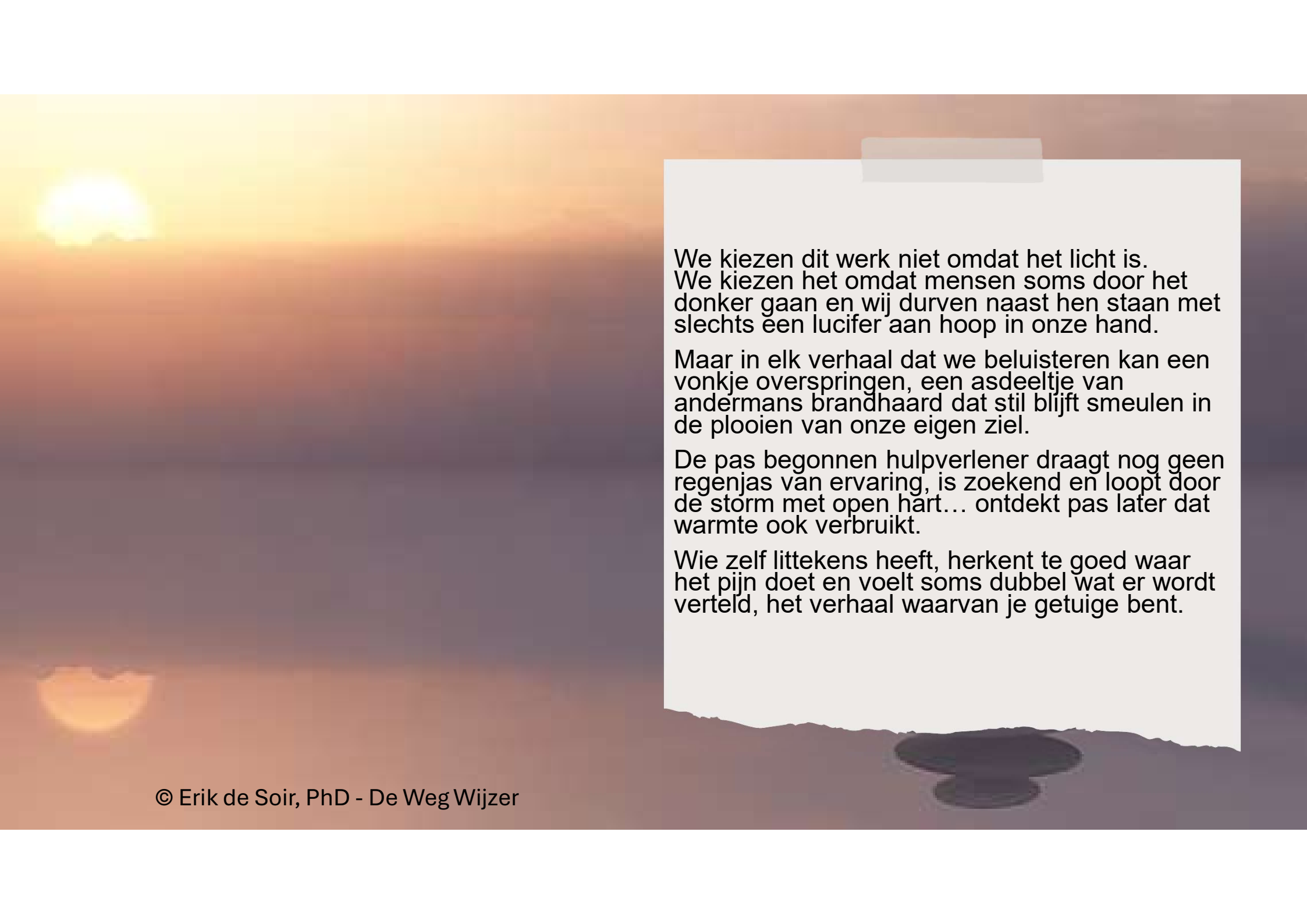
4 Compassion Fatigue
when compassion stress isn't managed, it leads to fatigue that must be coped with.

UITGANGSVRAGEN

WAT IS SECUNDAIRE VICTIMSATIE OF SECUNDAIRE TRAUMATISATIE?

PERSOONLIJKE UITGANGSVRAAG

WAT HOUDT MIJ WEERBAAR?



We kiezen dit werk niet omdat het licht is.
We kiezen het omdat mensen soms door het donker gaan en wij durven naast hen staan met slechts een lucifer aan hoop in onze hand.

Maar in elk verhaal dat we beluisteren kan een vonkje overspringen, een asdeeltje van andermans brandhaard dat stil blijft smeulen in de plooien van onze eigen ziel.

De pas begonnen hulpverlener draagt nog geen regenjas van ervaring, is zoekend en loopt door de storm met open hart... ontdekt pas later dat warmte ook verbruikt.

Wie zelf littekens heeft, herkent te goed waar het pijn doet en voelt soms dubbel wat er wordt verteld, het verhaal waarvan je getuige bent.

Want dit werk vormt ons.
Soms kneden het verlies en de tranen
onze gedachten om als klei die niet
vroeg of laat, maar nu al, van vorm
verandert.

Daarom spreken we vandaag
over zorg voor wie zorgt,
over ademruimte tussen de verhalen,
over handen die elkaar vinden
als de last even zwaar is.



We mogen leren
dat we niet alleen begeleiders zijn
maar ook mensen die bewandelen,
mensen die voelen,
mensen die mogen rusten.

Laat dit onze uitnodiging zijn:
dat we niet enkel kijken naar de wonden
van de wereld,
maar ook naar wat ons heel houdt.

Dat we elkaars baken zijn
terwijl we licht blijven dragen
waar het nog donker is.



Vicarious Grief

Bereaved in Me: Understanding the Vicarious Grief Experiences Among Helping Professionals During the COVID-19 Pandemic
Sera Jose, Navarro, Pomida, & Hechanova-Alampay (2023). OMEGA - 2023. doi: [10.1177/00302228221150870](https://doi.org/10.1177/00302228221150870)

Vicarious grief (plaatsvervangend rouwen)

Opkomend kader dat onderscheid maakt tussen het absorberen van andermans verlies en trauma; is zeker relevant bij rouwbegeleiders/-counselors, uitvaartteams die continu met nabestaanden werken.

Sector-specifiek (death care / mortuary studies)

Literatuur over uitvaart- en mortuariumwerk wijst op de unieke job demands (stigma, incivility, rituele belasting, onregelmatige diensten) en verbanden tussen “death trauma exposure”, secundaire traumatische stress (STS) en burn-out.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8297114/>

© Erik de Soir, PhD - De Weg Wijzer



Specifieke stressoren

Hebben een impact op:

- cumulatieve verliesblootstelling
- morele verwonding (bij conflicten rond rituelen of familiedynamiek)
- omgang met “moeilijke doodsoorzaken” zoals het traumatische overlijden van een kind/overlijden vs. verwachtingen
- stigma richting uitvaartprofessionals
- onzichtbare rouw van de helper.

© Erik de Soir, PhD - De Weg Wijzer



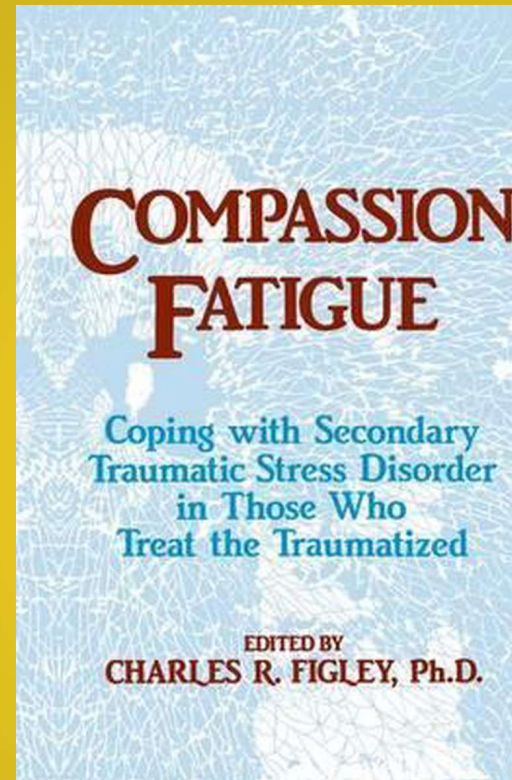
Secundaire traumatische stress en medeleven slijtage

(Figley, 1995)

Compassion Fatigue (1995)

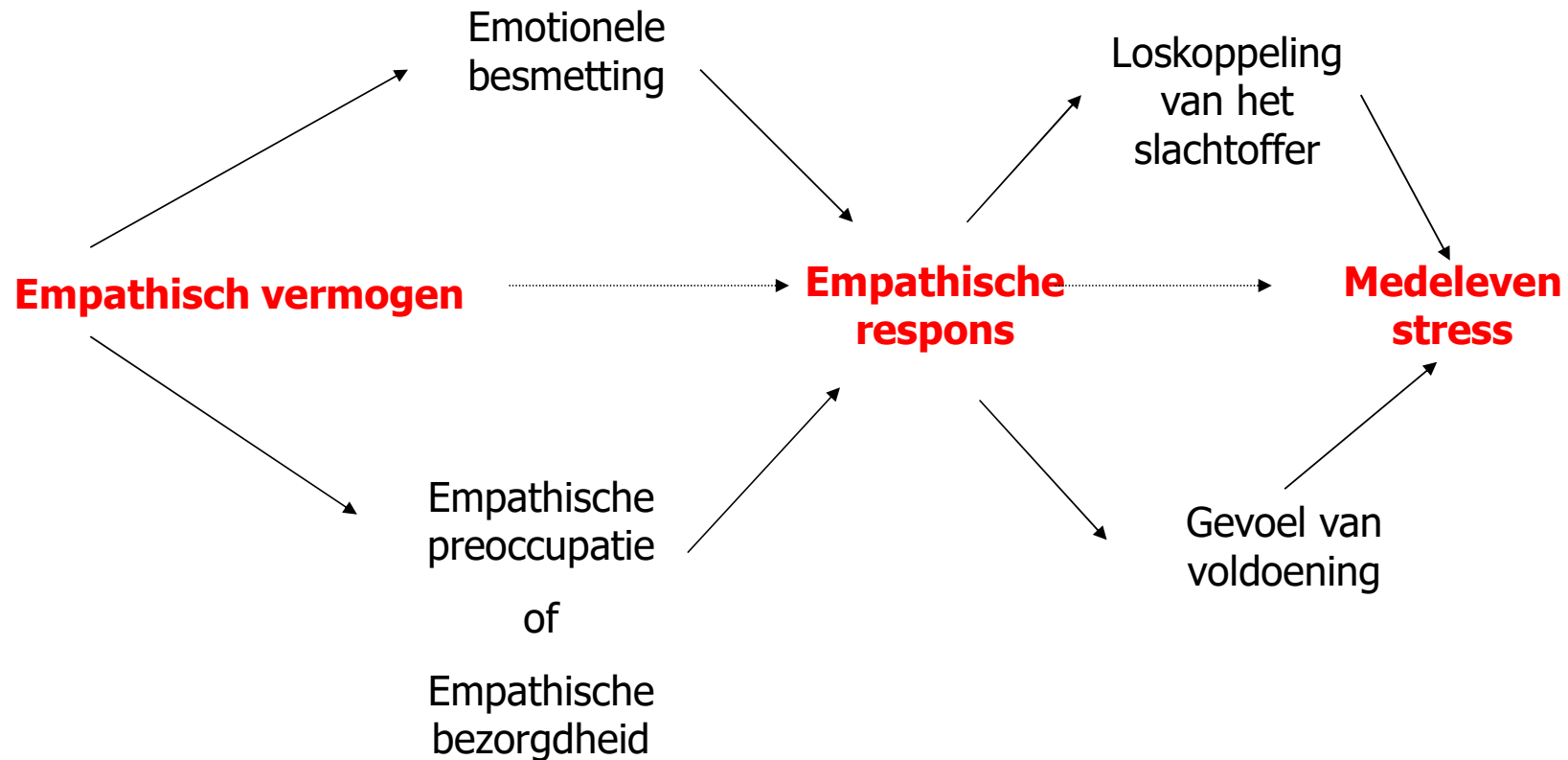
- Een syndroom van emotionele uitputting en waarbij traumatische stress van de trauma-getroffenen overgaat op hun hulpverleners
- Vraagstelling: hoe gebeurt de overgang van de « traumatische stress » van de trauma-getroffene op de hulpverlener?
- Heuristisch model van Charles Figley (1995): *Trauma Transmission Model* (1992, 1995)

© Erik de Soir, PhD - De Weg Wijzer



Het trauma transmissie model

Figley, 1992, 1995



Trauma Transmission Model

(Figley, 1995)

- **Vertrekbasis:** de **behoefte** die elke **hulpverlener** (HV) heeft om zijn **medeleven (compassie) te uiten** of te betuigen t.a.v. de trauma-getroffene(n) (bijvoorbeeld onder vorm van hulp).
- **Emotionele uitputting** door secundaire traumatische stress ...
situeren in het stress en trauma debat ...
 - **Inzet** en **empathisch vermogen** vanwege de hulpverlener naar de trauma-getroffene(n)
 - **Onvermogen** om een wijze te vinden waarop de HV een vorm van rust kan vinden t.a.v. de eigen zorgacties (lees: psycho-therapeutische actie), **emotionele loskoppeling t.a.v. de getroffene** en een onvermogen om een gevoel van voldoening of bevrediging te ervaren

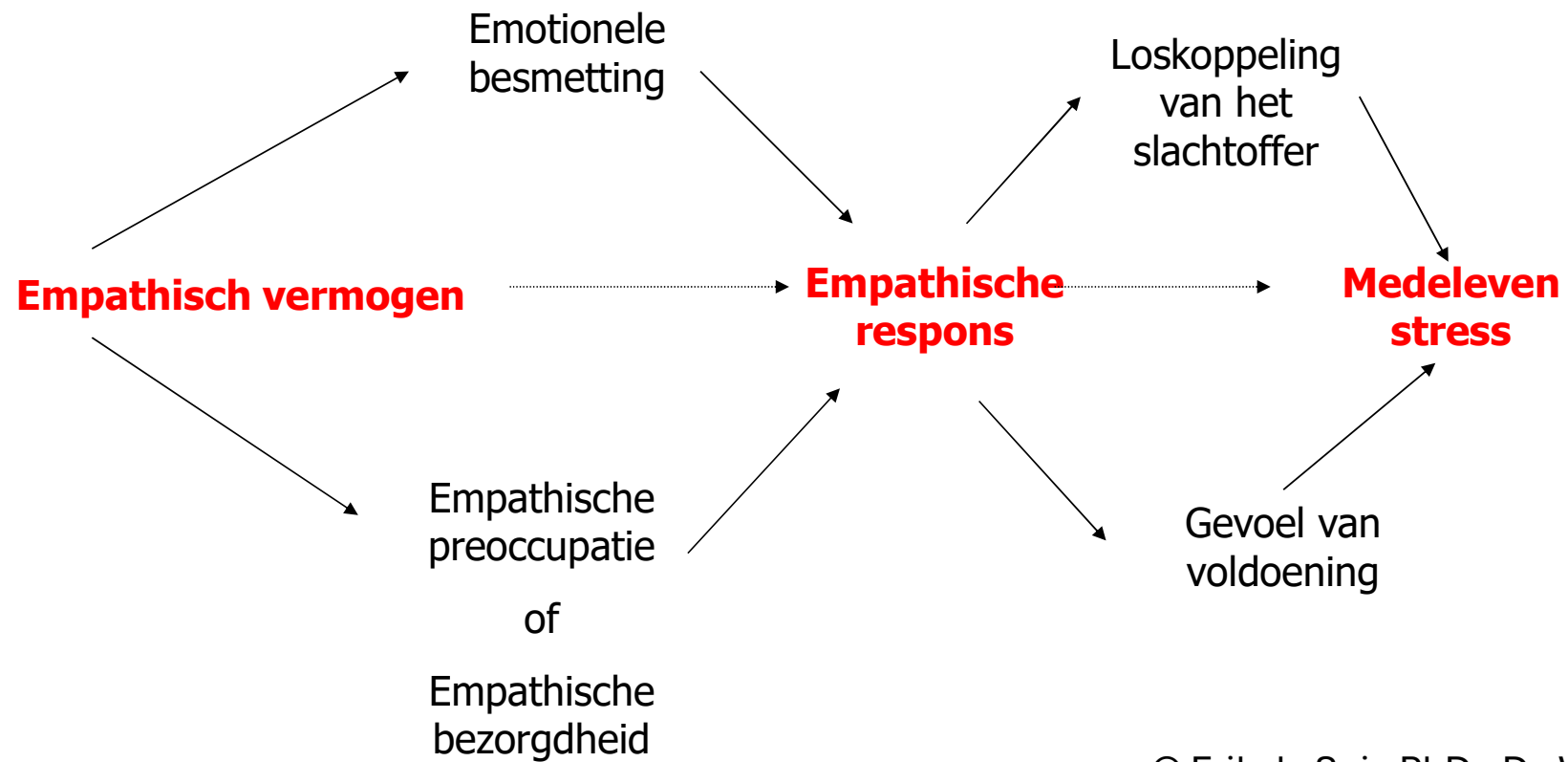
Trauma Transmission Model

(Figley, 1995)

- **Medeleven stress** (« medeleven sleet »)
 - = f (zes interagerende factoren) -> cf. schema van het model
- **Medeleven stress**: stress gekoppeld aan de blootstelling aan de lijdende trauma-getroffene(n)
- **Empathisch vermogen**: de capaciteit om het lijden van de traumagetroffenen op te merken en te voelen; verbonden aan de wijze waarop een individu geraakt kan worden via een vorm van **emotionele besmetting**, die functie zal zijn van de **mate van blootstelling** aan de trauma-getroffene(n)
- **Empathisch vermogen** -> gelinkt aan het concept van **empathische preoccupatie of bezorgdheid = motivatie** om te handelen en hulp te verschaffen = motivatie om de trauma-getroffene(n) te willen helpen

Het trauma transmissie model

Figley, 1992, 1995



Verhoging/verlaging van de medeleven stress

(Figley, 1995)

Volgens Figley, zijn er twee factoren die het onderscheid maken tussen **verhoging** en **verlaging** van **medeleven stress** :

het **gevoel van voldoening** (*sense of achievement*)

(mate waarin de hulpverlener tevreden en voldaan is van de eigen inspanningen m.b.t. de hulp en de ondersteuning van de getroffene)

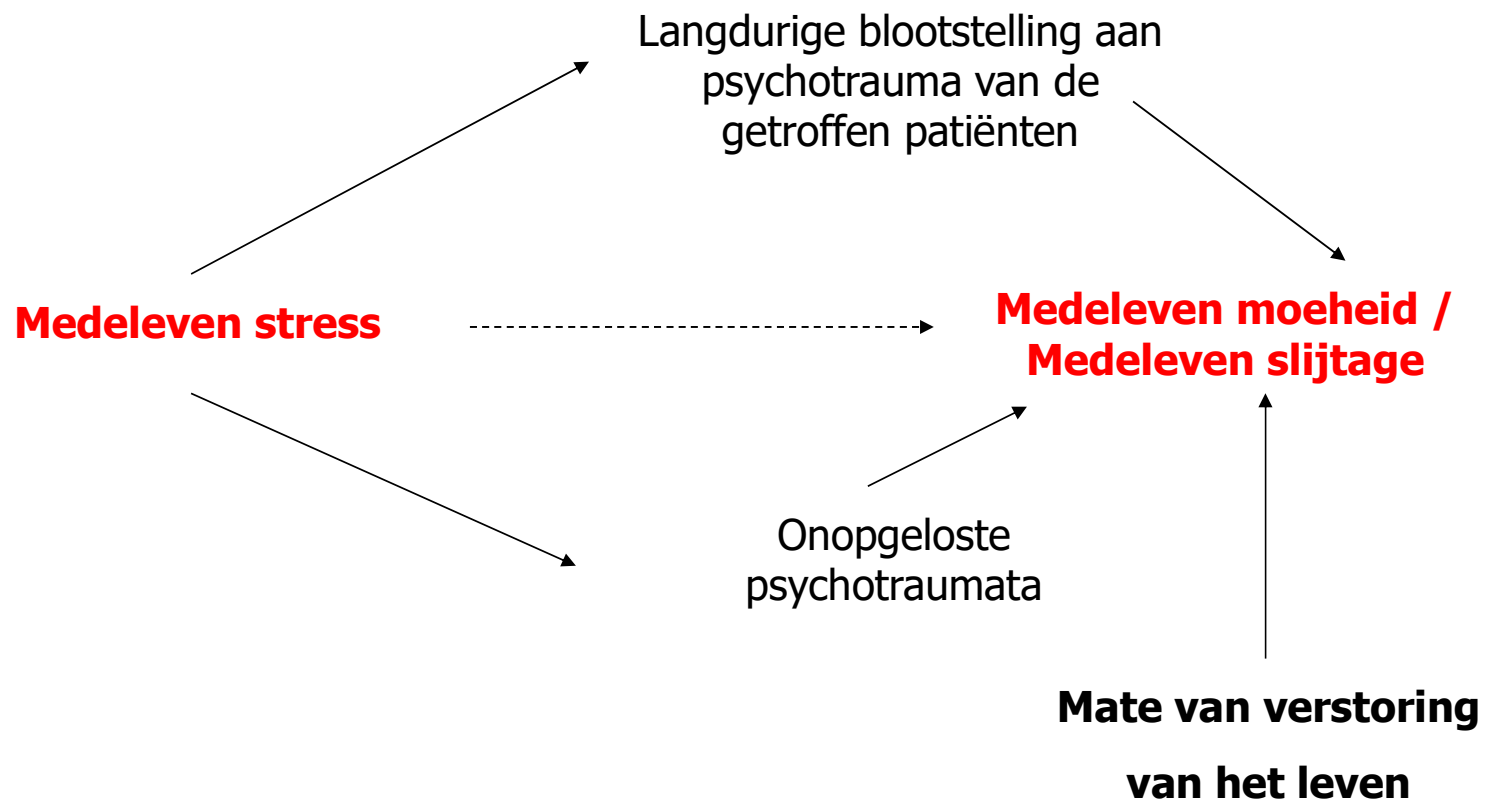
de **loskoppeling** (*dis-association*) van de getroffene of het gevoel dat hij/zij alles gedaan heeft in het belang van de getroffene en zijn/haar betekenisvolle anderen (= **loslaten** / *let-it-go*)

Loslaten – let-it-go

(Terug) Kunnen de nodige afstand nemen t.a.v. het lijden van de getroffen(e)n en t.a.v. de emotionele pijn die je zelf kan ervaren als je medeleven toont

(medelijden – mededogen)

Verhoging/verlaging van medeleven stress



De mate van ervaren medeleven is verbonden met

- de mate waarin de hulpverlener zich in de mogelijkheid bevindt om ze emotioneel los te koppelen van de trauma-getroffene(n)
- de mate waarin de hulpverlener zich voldaan en tevreden voelt over zijn eigen hulpverlenende (psychotherapeutische) acties

2de component van met trauma transmissie model van Figley

- **Medeleven uitputting** (medeleven slijtage) : functie van vier interagerende variabelen
- **Medeleven uitputting**: toestand van uitputting en **bio-psycho-sociale dysfunctie** ten gevolge van de **langdurige blootstelling** aan medeleven stress en alles wat hiermee gepaard gaat
- **Langdurige blootstelling** <-> gevoel van langdurige **verantwoordelijkheid** t.a.v. de hulp aan en ondersteuning van trauma-getroffenen

2de component van met trauma transmissie model van Figley

- **Langdurige blootstelling** -> verbonden aan het gebrek van rust en verlichting van de (psychische en fysieke) lasten verbonden aan de **ervaren verantwoordelijkheid** en het onvermogen om de medeleven stress te verminderen.
- **Traumatische herinneringen**: veroorzaakt door de **medeleven stress** en de langdurige blootstelling -> **reactivatie** van « oude » onopgeloste **psychotraumata** die de recente herinneringen zullen beïnvloeden



Veerkracht verhogen voor individu, team, organisatie?

Doelstelling: verlaging van medeleven stress

- Het **effect** van de **eigen hulp overschatten**
- De **psychologische afstand** t.a.v. patiënten of getroffen **verhogen**
- Het niveau van **ervaren verantwoordelijk** t.a.v. de patiënten of getroffen **verminderen**
- De **ruptuur** en de **verstoring** van het **eigen leven** ten gevolge van werken met patiënten of getroffen **steuninterventies vermijden/verminderen**

Veerkracht verhogen in individu, team, organisatie

Individu

- Plannen van eigen moment voor micro-herstel en rituele “afschudmomenten” na zware casussen; sluit aan bij **Conservation of Resources (COR)** theorie (**resource replenishment**).
- Vaardigheden voor zelfcompassie en mindfulness ontwikkelen; past bij **Constructive Self-Development Theory (CSDT)** omdat het disfunctionele schema's tempert.
- Werken naar zingeving en meaning-making (zin- en betekenisgeving) bij herhaalde blootstelling aan dood en verlies.
- Gebruik maken van geprotocolleerde slaap- en licht-hygiëne bij onregelmatige roosters.

Team

- Structurele, kort-cyclische **debriefings met focus op betekenis** i.p.v. alleen emotieventilatie; sluit aan bij CSDT en Bonanno's veerkrachtkader.
- **Intervisie/supervisie** met taal uit CSDT (welk domein schuift?) en met ProQOL-trendlijnen per team.
- **Gebruik maken van peer-support programma's** en “buddy-systemen” bij casussen met kinderdoden, suicides en massaslachtoffers.
- **Specifieke supervisie bij** morele stress en relationele thema's.

Organisatie

- **Rooster-autonomie** en gegarandeerde micro-pauzes na “rode” casussen; goed te onderbouwen met COR.
- **Psychologische veiligheid** en anti-stigma beleid voor uitvaart- en mortuariumteams.
- **Toegang tot evidence-informed training** rond STS/VT (vicarious trauma) en veerkracht; gebruik de ProQOL-handleiding voor train-the-trainer.
- **Monitoring met minimale last:** kwartaalmetingen (ProQOL/STSS) en resource-dashboards

Conservation of Resources (COR)

Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of Resources: A new attempt at conceptualizing stress*. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.

Uitgangspunt: Mensen zijn voortdurend bezig om hun hulpbronnen (resources) te behouden, te beschermen en uit te breiden en stress ontstaat wanneer die hulpbronnen dreigen te verdwijnen, daadwerkelijk verloren gaan, of wanneer investeringen in hulpbronnen geen winst opleveren.

De vijf typen hulpbronnen

Object-resources: tastbare bezittingen zoals een huis, auto, instrumenten.

Condition-resources (voorwaardelijke hulpbronnen): omstandigheden of rollen zoals werk, huwelijk, gezondheid.

Personal characteristic-resources (persoonlijke kenmerken): bijvoorbeeld optimisme, zelfvertrouwen, vaardigheden, zelf-effectiviteit.

Energy-resources (energie-hulpbronnen): middelen die ingezet kunnen worden om andere hulpbronnen te verkrijgen of te behouden, zoals tijd, geld, kennis.

Social resources (sociale hulpbronnen): steun uit relaties, netwerk, erkenning, verbondenheid — (soms in de literatuur als aparte categorie weergegeven of geïntegreerd in “condition”/“personal”).

Belangrijke principes

- Het verlies van hulpbronnen weegt zwaarder dan een gelijkwaardige winst aan hulpbronnen.
- Mensen investeren hulpbronnen om verlies te voorkomen, te herstellen of nieuwe hulpbronnen op te bouwen.
- In een context van resource-armoede ontstaan vaak verlies-spiralen; in context van resource-rijkdom kunnen winst-spiralen ontstaan.

Relevantie voor hulpverleners in de rouwwereld

Voor wie werkt in verlies, rouw en trauma: elke casus kan een bedreiging zijn voor object-, condition-, personal-, energy- of social-resources. Door bewust te zijn welke hulpbronnen onder druk staan of versterkt kunnen worden, kun je preventieve én herstellende acties beter richten.

Constructive Self-Development Theory (CSDT)

Deze theorie stelt dat trauma niet alleen een gebeurtenis is maar een verstoring van de manier waarop iemand zichzelf, de ander en de wereld begrijpt.

Drie centraal aangetaste aspecten van het zelf

- Zelf-capaciteiten (bijv. affecttolerantie, zelfwaardering)
- Cognitieve schema's (overtuigingen over veiligheid, vertrouwen, macht, intimiteit, eigenwaarde)
- Intrusieve traumatische herinneringen & gerelateerde affecten

Belangrijke psychologische behoeften

Eigen capaciteiten en het vermogen om met hevige emoties om te gaan en zelfwaarde te reguleren

Cognitieve schema's of basisverwachtingen omtrent zichzelf en anderen m.b.t. identiteit en wereldbeeld, veiligheid, vertrouwen, intimiteit, controle en onafhankelijkheid

Reguleren van traumatische reacties/herinneringen en daarmee samenhangende emoties

Relevantie voor hulpverleners / indirecte traumabelasting

Voor hulpverleners die voortdurend in aanraking komen met traumatische verhalen: CSDT helpt verklaren waarom de blootstelling kan leiden tot verandering in hun wereldbeeld en in hun diepere schema's — niet enkel in symptomatische stressreacties.

Referentie

McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1992). *Constructivist Self-Development Theory: A theoretical framework for assessing and treating traumatized college students*. Journal of American College Health, 40(4), 189-196. DOI:10.1080/07448481.1992.9936281

Professional Quality of Life Scale (ProQOL-5)

Meet zowel positieve als negatieve effecten van hulpverlenend werk.

Drie subschalen:

- **Compassion Satisfaction (CS)** – de voldoening die je haalt uit je werk.
- **Burnout (BO)** – gevoelens van uitputting, frustratie, werkoverbelasting.
- **Secondary Traumatic Stress (STS)** – stressreacties zoals gevolg van indirecte blootstelling aan trauma via cliënten.

Versie & achtergrond: Versie 5, 30 items, schaal ontwikkeld door Beth Hudnall Stamm.

Gebruik: handig als reflectie-instrument voor teams en individu, indicatief geen klinische diagnose.

Referentie

Stamm, B. H. (2010). *The Concise ProQOL Manual (2nd Ed.)*. Pocatello, ID: ProQOL.org.

Secondary Traumatic Stress Scale (STSS)

Specifiek instrument voor hulpverleners die indirect trauma ervaren via cliënten.

17 items, zelfrapportage over hoe vaak symptomen optraden in de afgelopen 7 dagen.

Meet drie belangrijke symptomendomeinen:

- Intrusie (ongewilde beelden of gedachten)
- Vermijding (vermijden van prikkels die aan trauma doen denken)
- Arousal (prikkelbaarheid, hyperwaakzaamheid)

Ontwikkeld door Bride, B., Yegidis, R., & Figley, C. (2004) – met validatie van betrouwbaarheid en geldigheid.

Referentie

Bride, B. E., Robinson, M. R., Yegidis, B., & Figley, C. R. (2004). *Development and Validation of the Secondary Traumatic Stress Scale (STSS)*. *Research on Social Work Practice*, 14(1), 27-35. DOI:10.1177/1049731503254106.

OEFENING NA DEZE WORKSHOP

IDENTIFICEER VOOR JEZELF
10 FACTOREN
DIE IN JOUW LEVEN JE
MENTALE VEERKRACHT EN JE WEERBAARHEID VERHOGEN



Believe

In

Zorg goed voor jezelf!

yourself